

妊娠中にとりたいおすすめ食材 1

葉酸を多く含む食材とレシピ

葉酸

ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など身近な食品に多く含まれています。胎児の神経管閉鎖障害のリスクを軽減します。

多く含む 食材

小松菜・アスパラガス・かぼちゃ
枝豆・オレンジ・マンゴー・
わかめ・のりなど



§ほうれん草の納豆和え§

材 料：

| | | | |
|-------|------|------|----------|
| ほうれん草 | 1束 | しょうゆ | 大さじ1/2~1 |
| 納豆 | 1パック | ごま油 | 大さじ1/2 |
| | | いりごま | 適量 |

作り方：

- ①. ボウルに納豆1パックと付属のたれを一緒に入れ混ぜ合わせておく。
- ②. ほうれん草は沸騰した湯で2分位茹で、ザルに出し水道水で冷やす。
- ③. 水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ④. ③のほうれん草をもう一度絞り、①のボウルにほぐしながら入れる。
- ⑤. しょうゆ、ごま油、いりごまを入れ混ぜ合わせる。

*しょうゆはほうれん草の量でかわってくるので、味を見ながら入れるとよい。

妊娠中にとりたいおすすめ食材 1

葉酸を多く含む食材とレシピ

葉酸

ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など身近な食品に多く含まれています。胎児の神経管閉鎖障害のリスクを軽減します。

多く含む 食材

小松菜・アスパラガス・かぼちゃ
枝豆・オレンジ・マンゴー・
わかめ・のりなど



§ ブロッコリー肉団子 §

材 料：

| | | | | |
|--------|-------|---|-------|---------|
| ブロッコリー | 60 g | A | しょうが汁 | 小さじ 1/2 |
| 豚ひき肉 | 75 g | | しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| 長ねぎ | 小さじ 1 | | 酒 | 小さじ 1/2 |
| 片栗粉 | 適量 | | ごま油 | 小さじ 1/4 |

作り方：

- ①. ブロッコリーは茎を切って、小房に分ける。
- ②. 豚ひき肉、長ねぎ（みじん切り）、A をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ③. ①のブロッコリーに片栗粉をまぶし、茎側に②の肉をつけて丸く形づくる。
- ④. 耐熱皿にオーブンシートを敷いて③を並べ、ラップをして4分半位電子レンジで加熱し、中までしっかり火をとおす。
(不十分な場合は再度加熱する)